



**Karolinska  
Institutet**

Kursplan för

# **Stresshantering - en nyckelkompetens. Teori och praktik., 3 hp**

Stress Management - a Key Competence, 3 credits

Denna kursplan gäller från och med vårterminen 2022.

Observera att kursplanen finns i följande versioner:

HT19 , VT22 , HT23

Kurskod	2LK163
Kursens benämning	Stresshantering - en nyckelkompetens. Teori och praktik.
Hp	3 hp
Utbildningsform	Högskoleutbildning, 2007 års studieordning
Huvudområde	Medicin
Nivå	AV - Avancerad nivå
Betygsskala	Godkänd, underkänd
Kursansvarig institution	Institutionen för klinisk vetenskap, intervention och teknik
Beslutande organ	Programnämnden för läkarprogrammet
Datum för fastställande	2019-04-02
Reviderad av	Programnämnden för läkarprogrammet
Senast reviderad	2021-11-01
Kursplanen gäller från	Vårterminen 2022

## **Särskild behörighet**

Alla högskolepoäng från termin 1-4 samt kursen Medicinsk vetenskaplig metodologi och minst 40 hp från kursen Klinisk medicin.

Student som underkänts på verksamhetsförlagda utbildning (VFU)/motsvarande till följd av att studenten visat så allvarliga brister i kunskaper, färdigheter eller förhållningssätt att patientsäkerheten eller patienternas förtroende för sjukvården riskerats, är behörig till nytt VFU-tillfälle först när den individuella handlingsplanen har fullföljts.

## **Mål**

### **Syfte**

Kursens syfte är att studenten ska tillägna sig kunskaper och förståelse för stress, fysiologiska och patologiska stressreaktioners inverkan på individens prestation samt olika strategier för stresshantering

som kan tillämpas i det akuta vårdarbetet.

Kursen utgör en fördjupning av kursen Klinisk medicin - inriktning kirurgi (tema 4) på läkarprogrammet.

### **Lärandemål**

Kunskaperna är nivåindelade enligt SOLO-taxonomin (S1-S4) och färdigheterna enligt Millers pyramid (M1-M4) \*.

### **Kunskap och förståelse**

Studenten ska kunna

- redogöra för fysiologiska och patofysiologiska mekanismer samt deras effekter vid exponering för akut och kronisk stress (S2)
- redogöra för centrala begrepp kopplade till stress (S2)
- resonera kring samband mellan omgivningen, den egna stressreaktionen och stresshantering, samt dess påverkan på teamarbete (S3)

### **Färdigheter**

Studenten ska kunna

- använda tekniker/metoder för att identifiera egna stressreaktioner (M3)
- tillämpa verktyg för stresshantering vid exponering för stress (M2)

### **Förhållningssätt**

Studenten ska kunna

- uppträda respektfullt mot patienter, andra studenter, lärare och annan personal samt ta aktivt ansvar för sitt eget lärande och sin professionella utveckling

## **Innehåll**

Kursen fokuserar på stress och fysiologiska och patologiska stressreaktioners inverkan på individens prestation samt olika strategier för stresshantering som kan tillämpas i det akuta vårdarbetet. Stressens påverkan på prestation belyses ur ett individ-, grupp- och systemperspektiv. Fokus är på det individuella och personliga stressreaktionsmönstret och tekniker att hantera stress på individnivå respektive teamnivå. Kunskap om att hantera kronisk stress berörs också.

Basvetenskaplig kunskap kommer att vara integrerad i varje kursdel och undervisningen bygger på evidensbaserad medicin. Under kursen diskuteras pågående forskningsprojekt inom stressforskning och simulering.

## **Arbetsformer**

Seminarier. Simuleringsövningar.

## **Examination**

Obligatorier: Seminarier och simuleringsövningar.

Examination: Skriftlig examination och muntlig examination.

Kursansvarig bedömer om och i så fall hur frånvaro från obligatoriska utbildningsinslag kan tas igen. Innan studenten deltagit i de obligatoriska utbildningsinslagen eller tagit igen frånvaro i enlighet med kursansvarigs anvisningar kan inte studieresultaten slutrapporteras. Frånvaro från ett obligatoriskt utbildningsinslag kan innebära att den studerande inte kan ta igen tillfället förrän nästa gång kursen ges.

Om det föreligger särskilda skäl, eller behov av anpassning för student med funktionsnedsättning, får examinator fatta beslut om att frånga kursplanens föreskrifter om examinationsform, antal examinationstillfällen, möjlighet till komplettering eller undantag från obligatoriska utbildningsmoment, m.m. Innehåll och lärandemål samt nivån på förväntade färdigheter, kunskaper och förmågor får inte ändras, tas bort eller sänkas.

Begränsningar av antalet prov- eller praktiktillfällen Student som ej är godkänd efter ordinarie examinationstillfälle har rätt att delta vid ytterligare fem examinationstillfällen. Om studenten genomfört sex underkända tentamina/prov ges inte något ytterligare examinationstillfälle. För verksamhetsförlagda moment gäller som regel att de endast kan repeteras en gång.

Examinator kan med omedelbar verkan avbryta en students verksamhetsförlagda utbildning (VFU) eller motsvarande om studenten visar sådana allvarliga brister i kunskaper, färdigheter eller förhållningssätt att patientsäkerheten eller patienternas förtroende för sjukvården riskeras. När VFU avbryts på detta sätt innebär det att studenten underkänns på aktuellt moment och att ett VFU-tillfälle är förbrukat. I sådana fall ska en individuell handlingsplan upprättas, där det framgår vilka aktiviteter och kunskapskontroller som krävs innan studenten ges möjlighet till nytt VFU-tillfälle på denna kurs.

## Övergångsbestämmelser

För kurs som upphört eller genomgått större förändringar ges två ytterligare prov (exklusive ordinarie prov) på det tidigare innehållet under en tid av ett år från den tidpunkt förändringen skedde.

## Övriga föreskrifter

Kursvärdering sker enligt de riktlinjer som angivits av Kommittén för utbildning på grund och avancerad nivå vid Karolinska Institutet.

Kursen ansluter till och fördjupar kunskaper, färdigheter och förhållningssätt inom läkarprogrammet och är definierad som temanära.

Kursen får inte tillgodoräknas i examen samtidigt med inom eller utom landet genomgången fördjupningskurs, vars innehåll helt eller i väsentliga delar överensstämmer med innehållet i kursen.

\*Kunskaperna är nivåindelade enligt SOLO-taxonomi:

S1) enkel (ex. känna till, identifiera),

S2) sammansatt (ex. redogöra för, beskriva),

S3) relaterad (ex. analysera, relatera), och S4) utvidgad (ex. teoretisera, analysera).

Färdigheterna är nivåindelade enligt Millers pyramid:

M1) veta,

M2) veta hur man utför,

M3) kunna visa, och

M4) kunna utföra yrkesmässigt.

## Litteratur och övriga läromedel

### Rekommenderad litteratur:

Aktuell vetenskaplig litteratur